

## GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

# ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS



Evite comportamento sedentário

A cada **1 hora** movimente-se **+5 minutos**

pelos menos **150 minutos por semana**

ou

pelos menos **75 minutos por semana**

ou

Combine atividades físicas

moderadas + vigorosas

Inclua em pelo menos **2 dias na semana**

Fortalecimento de **músculos e ossos**

**Reduza o tempo** em que você permanece **sentado ou deitado**, assistindo à TV ou usando o celular.



### Atividades físicas moderadas

A sua respiração e os batimentos do seu coração vão aumentar moderadamente.



### Atividades físicas vigorosas

A sua respiração será mais rápida e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.



Acesse o **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** escaneando o QR Code



MINISTÉRIO DA SAÚDE

Governo Federal